

Областное государственное казённое образовательное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 87».

Согласовано
Заместитель директора по УР
Воробьева С.П. Воробьева

Утверждено
Директор
Пронина Е.В. Пронина

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1А класса**

Учитель-разработчик:
Сергенко С.В.

Рассмотрено и утверждено
на заседании МО учителей
ИЗО, физической культуры, технологии
Протокол № 1
от 28.08.23г
Председатель МО *С.В. Прокофьева* /С.В.Прокофьева/

г. Ульяновск
2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для начальных классов составлена с учетом положений Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с:

Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФАОП НОО) от 24.11.2022 г №1023.

СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующими до 1 марта 2027 г.

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующими до 1 января 2027 г.

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

Программа предназначена для работы с детьми с нарушениями слуха 1 класса. В основу программы положены следующие принципы:

- учет закономерностей психо - физического развития детей младшего школьного возраста и сензитивных периодов их развития;
- формирование потребности в речевом общении со взрослыми и сверстниками в процессе освоения предметного содержания;
- обеспечение нормального психического развития глухих детей и их речевой практики;
- формирование, развитие и использование слухового восприятия, речевого слуха;
- создание условий для возможно более раннего и разнообразного включения глухих детей в среду слышащих.

Совершенствование системы физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушения слуха должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее формы – урока физической культуры. Необходимо

усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность, речь.

Для глухих обучающихся младшего возраста характерны следующие нарушения в двигательной сфере: недостаточно точная координация и неуверенность в движении; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60% до 86%) глухих детей 7-9 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие 1 и 2 степени.

Материал данной программы способствует компенсации перечисленных недостатков. Основное содержание уроков физической культуры состоит из разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

На занятиях гимнастики обучающиеся овладевают навыками: выполнения простейших видов построений, ходьбы, различных видов бега, лазания и перелезания, техники выполнения прыжков и метаний, упражнений на развитие координационных способностей, акробатических упражнений, формирования правильной осанки.

На уроках легкой атлетики у детей развиваются физические качества: скоростно-силовые, выносливость, быстрота

Подвижные игры способствуют развитию устойчивости, равновесия, двигательной координации, зрительной ориентации, внимания, скорости движения, навыков бега, метания, прыжков, лазания и перелезания.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В соответствии с учебным планом на занятия физической культуры отводится 3 часа в неделю: первые классы-99 часов.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

В процессе обучения изобразительной деятельности, в процессе эстетического познания и художественного отражения окружающей действительности в продуктах деятельности глухой ребенок развивается многосторонне: формируются его познавательная, речевая, эмоциональноволевая, двигательная сферы деятельности.

Учебный предмет «Изобразительное искусство» представляет предметную область «Искусство».

Основные направления работы в связи с **задачами** курса:

- Воспитание интереса к изобразительному искусству.
- Раскрытие значения изобразительного искусства в жизни человека
- Воспитание в детях эстетического чувства и понимания красоты окружающего

Основные направления работы в связи с **задачами** курса:

- Воспитание интереса к изобразительному искусству.
- Раскрытие значения изобразительного искусства в жизни человека
- Воспитание в детях эстетического чувства и понимания красоты окружающего мира, художественного вкуса.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах

образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». **Универсальными компетенциями учащихся** на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Общая характеристика учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими

разделами: «Гимнастика», «Подвижные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, режиме дня.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и

умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Построения и перестроения: строевая (основная) стойка, построение в шеренгу, построение в круг, построение в колонну по два, выполнение поворотов на месте

Ходьба: ходьба с остановкой по сигналу, ходьба в полуприседе и приседе, ходьба с изменением темпа, ходьба с различными положениями рук, ходьба со сменой длины шага, шаги галопа, приставные шаги в стороны, ритмичная ходьба, освоение начала движения с левой ноги, ходьба с перешагиванием через различные предметы, ходьба в ногу в равномерном и изменяющемся темпе, приставные шаги вперед, назад, ходьба с хлопками или подниманием флажков.

Бег: бег с сохранением правильной осанки, бег в медленном темпе, бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой, семенящий бег, бег спиной, бег в чередовании с ходьбой на расстоянии до 100 м., бег парами, бег с ускорением, бег по «кочкам» (через набивные мячи), бег с преодолением препятствий, пробегание под вращающейся скакалкой, медленный бег до 1 мин., челночный бег.

Лазание и перелезание: лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы.

Прыжки: подскоки со сменой ног, подскоки в быстром темпе, прыжки на месте на двух и одной ногах, прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в длину с места, прыжки с разбега с 3-4 шагов, прыжки многократные на левой и правой ногах, спрыгивание со скамейки (25-30 см), перепрыгивание через веревку в высоту с разбега ($h = 35-40$ см), прыжки в глубину с высоты 30 см., прыжки из приседа с опорой одной рукой с поворотом, перепрыгивание через вращающуюся скакалку, прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки через неподвижную скакалку, поднятую на $h = 10-15$ см., прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием, многоскоки, прыжки на месте на двух ногах с легким приземлением.

Акробатические упражнения: упор присев, упор стоя на коленях, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор сидя сзади, группировка в приседе, группировка сидя, группировка лежа на спине, перекуты в стороны, перекуты вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, «мост» из положения лежа на спине.

Метания: передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, перекуты мяча друг другу, метание мешочков левой (правой) руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы, метание в щит размером 1x1 м малого мяча, метание малого мяча на дальность.

Равновесие: упражнения для формирования правильной осанки, танцевальные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, ходьба по веревке спиной вперед, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине на 90 градусов, ходьба по веревке на четвереньках, ходьба навстречу друг другу по гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

Подвижные игры

«Метко в цель», «Пустое место», «День и ночь», «Кто обгонит», «Построй фигуру», «Кто дальше бросит», эстафеты с прыжками, лазанием, «Удочка», «Посадка и сбор урожая», «Зайцы, сторож и Жучка», эстафеты с мячами, «Зайцы в огороде», «Гуси и зайчата», «Юла», «Быстро по местам», «Иди аккуратно», «Зайки и волк», «Кто опоздал», «Не оставайся на полу», «Чье звено быстрее построится», «Салки», «Кто обгонит», эстафета с кубиками, «Салки с прыжками», «Волк во рву», «Кот и мыши».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов

Содержание учебного предмета.

1 триместр.

1. Построение в шеренгу
 2. Построение в колонну
 3. Построение в круг
 4. Ходьба с остановкой по сигналу, стойка на носках, одной ноге
 5. Ходьба в полуприседе и приседе
 6. Ходьба с изменением темпа
 7. Ходьба с различными положениями рук
 8. Ходьба со сменой длины шага
 9. Приставные шаги в стороны
 10. Бег с сохранением правильной осанки
 11. Бег в медленном темпе
 12. Приставные шаги вперед, назад
 13. Бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой
 14. Семенящий бег
 15. Бег спиной
 16. Подскоки со сменой ног
 17. Подскоки в быстром темпе
 18. Прыжки на месте на двух и одной ногах
 19. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
 20. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90
 21. Прыжки с разбега с 3-4 шагов
 22. Прыжки в длину с места
1. «Смотри сигнал»
 2. «Салки»

3. Игры с метанием мяча
4. Эстафеты с бегом
5. «Прыжки по кочкам»

2 триместр

1. Выполнение поворотов на месте
 2. Выполнение различных движений руками и ногами по началу сигнала
 3. Освоение начала движения с левой ноги
 4. Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях
 5. Перелезание перешагиванием
 6. Спрыгивание со скамейки (h=25-30 см)
 7. Перепрыгивание через веревку в высоту с разбега (h=35-40 см)
 8. Перелезание в обруч, не касаясь руками пола
 9. Перекатывание мяча друг другу
 10. Упор присев
 11. Упор стоя на коленях
 12. Упор лежа
 13. Упор лежа на бедрах
 14. Упор сидя сзади
 15. Группировка в приседе
 16. Группировка сидя
 17. Подскоки в быстром темпе
 18. Прыжки на месте на двух и одной ногах
 19. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
 20. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90
 21. Прыжки с разбега с 3-4 шагов
 22. Прыжки в длину с места
-
1. «Смотри сигнал»
 2. «Салки»
 3. Игры с метанием мяча
 4. Эстафеты с бегом
 5. «Прыжки по кочкам»

3 триместр

1. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным перехватом рук

2. Лазание по гимнастической стенке с разноименным перехватом рук
3. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном положении приставными шагами
4. Лазание по гимнастической стенке скрестными шагами
5. Построение в колонну по одному на месте
6. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов
7. Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя прогнувшись
8. Пролезание между рейками гимнастической лестницы
9. Прыжки в глубину с высоты 30 см
10. Прыжки из приседа с опорой одной рукой с поворотом
11. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку
12. Группировка из упора присев
13. Перекаты влево, вправо
14. Стойка на лопатках согнув ноги
15. Прыжки в длину с места
16. Прыжки через короткую скакалку
17. Прыжки на коленях с продвижением вперед
18. Кувырок вперед
19. Два кувырка вперед
20. «Мост» из положения лежа на спине
21. «К своим флажкам»
22. «Ноги от земли»
23. «Не оставайся на полу»
24. Ходьба с перешагиванием через различные предметы
25. Бег в чередовании с ходьбой
26. Бег парами
27. Бег с ускорением
28. Бег с преодолением препятствий
29. Метание мешочков левой и правой руками из-за головы
30. Пробегание под вращающейся скакалкой
31. Семенящий бег
32. Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием
33. Ходьба по прямой линий, начерченной на полу
34. Бег спиной
35. Медленный бег до 1 мин

36. Упражнения для формирования правильной осанки
37. Многоскоки
38. Челночный бег 3x10 м
39. «День и ночь»

Тематическое планирование.

I триместр			
№ п/п	Содержательная линия	Кол-во часов	Примерная тематика
1	1.Построение в шеренгу	1	Гимнастика
2	2.Построение в колонну	1	
3	3.Построение в круг	1	
4	4.Ходьба с остановкой по сигналу, стойка на носках, одной ноге	1	
5	5.Ходьба в полуприседе и приседе	1	
6	6.Ходьба с изменением темпа	1	
7	7.Ходьба с различными положениями рук	1	
8	8.Ходьба со сменой длины шага	1	
9	9.Приставные шаги в стороны	1	
10	10.Бег с сохранением правильной осанки	1	
11	11.Бег в медленном темпе	1	
12	12.Приставные шаги вперед, назад	1	
13	13.Бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой	1	
14	14.Семенящий бег	1	
15	15.Бег спиной	1	
16	16.Подскоки со сменой ног	1	
17	17.Подскоки в быстром темпе	1	
18	18.Прыжки на месте на двух и одной ногах	1	
19	19.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1	
20	20.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90	1	
21	21.Прыжки с разбега с 3-4 шагов	1	
22	22.Прыжки в длину с места	1	
23	1. «Смотри сигнал»	1	Подвижные игры
24	2.«Салки»	1	
25	3.Игры с метанием мяча	1	
26	4.Эстафеты с бегом	1	
27	5.«Прыжки по кочкам»	1	
Итого, часов:		30	
II триместр			
№ п/п	Содержательная линия	Кол-во часов	Примерная тематика
1	1.Выполнение поворотов на месте	2	Гимнастика
2	2.Выполнение различных движений руками и ногами по началу сигнала	2	
3	3.Освоение начала движения с левой ноги	1	
4	4.Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях	2	

5	5.Перелезание перешагиванием	2	
6	6.Спрыгивание со скамейки (h=25-30 см)	2	
7	7.Перепрыгивание через веревку в высоту с разбега(h=35-40 см)	2	
8	8.Перелезание в обруч, не касаясь руками пола	2	
9	9.Перекачивание мяча друг другу	2	
10	10.Упор присев	2	
11	11.Упор стоя на коленях	2	
12	12.Упор лежа	2	
13	13.Упор лежа на бедрах	2	
14	14.Упор сидя сзади	2	
15	15.Группировка в приседе	2	
16	16.Группировка сидя	2	
17	17.Группировка лежа на спине	2	
18	18.Комплекс упражнений, подводящих к акробатическим умениям и навыкам «Кто лучше?»	2	
19	1.«Проползи, не урони»	2	
20	2.«У кого предмет?»	2	
21	3.«Пустое место»	2	
Итого, часов:		33	
III триместр			
№ п/п	Содержательная линия	Кол-во часов	Примерная тематика
1	1.Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным перехватом рук	1	
2	2.Лазание по гимнастической стенке с разноименным перехватом рук	1	
3	3.Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном положении приставными шагами	1	
4	4.Лазание по гимнастической стенке скрестными шагами	1	
5	5.Построение в колонну по одному на месте	1	
6	6.Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов	1	
7	7.Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя прогнувшись	1	
8	8.Пролезание между рейками гимнастической лестницы	1	
9	10.Прыжки в глубину с высоты 30 см	1	
10	11.Прыжки из приседа с опорой одной рукой с поворотом	1	
11	12.Перепрыгивание через вращающуюся скакалку	1	
12	13.Группировка из упора присев	1	
13	15.Перекаты влево, вправо	1	
14	17.Стойка на лопатках согнув ноги	1	
15	19.Прыжки в длину с места	1	
16	21.Прыжки через короткую скакалку	1	
17	22.Прыжки на коленях с продвижением вперед	1	
18	23.Кувырок вперед	1	
19	24.Два кувырка вперед	1	
20	25.«Мост» из положения лежа на спине	1	
21	1.«К своим флажкам»	1	
22	3.«Ноги от земли»	1	

23	5.«Не оставайся на полу»	1
24	1.Ходьба с перешагиванием через различные предметы	1
25	3.Бег в чередовании с ходьбой	1
26	4.Бег парами	1
27	5.Бег с ускорением	1
28	6.Бег с преодолением препятствий	1
29	7.Метание мешочков левой и правой руками из-за головы	1
30	10.Пробегание под вращающейся скакалкой	1
31	11.Семенящий бег	1
32	12.Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием	1
33	13.Ходьба по прямой линии, начерченной на полу	1
34	14.Бег спиной	1
35	15.Медленный бег до 1 мин	1
36	16.Упражнения для формирования правильной осанки	1
37	17.Многоскоки	1
38	18.Челночный бег 3x10 м	1
39	1.«День и ночь»	1
	Итого, часов:	39

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение:

Учебник:

Физическая культура: учебник для 1 класса. А.П. Матвеев.М., «Просвещение».

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М: «Просвещение».

Пособия для учителя:

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: -М.: Просвещение.

Материально-технического обеспечение

1. Стенка гимнастическая
2. Палка гимнастическая

3. Мат гимнастический
4. Обруч
5. Мячи
6. Скакалка
7. Кегли
8. Сетка для переноса и хранения мячей
9. Аптечка
10. Интерактивная доска